

Теоретико-методическое задание 7-8 классы

Задания в закрытой форме

1. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является

- а) положение о проведении Олимпийских игр
- б) правила Олимпийских игр
- в) Олимпийская Хартия
- г) Положение о международном Олимпийском комитете (МОК)

2. Различают три группы способов лыжных ходов: Отметьте все позиции.

- а) попеременные
- б) одновременные
- в) комбинированные
- г) прямолинейные

Отметьте все позиции

4. Артериальная кровь – это:

- а) Кровь, насыщенная кислородом.
- б) Кровь, текущая по артериям.
- в) Кровь, текущая от сердца к органам.
- г) Кровь содержащая гемоглобин.

4. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:

- а) Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку.
- б) Сидеть в зоне наказания.
- в) Уйти на трибуну.
- г) Сидеть на скамейке запасных.

5. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- б) Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- в) Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- г) Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

6. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;
- в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- г) соревнования

7. Физическое развитие человека включает в себя...

- а) показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (форма грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.)
- б) уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости)
- в) общую физическую подготовку
- г) состояние здоровья

8. Вспомогательные средства физической культуры...

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы
- в) гигиенические факторы, физические упражнения
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение

9. Под двигательной активностью понимают...

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности
- г) педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства

10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется...

- а) физическим совершенством
- б) спортивной тренировкой
- в) физической подготовкой
- г) нагрузкой

11. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды...

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный, соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

12. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений, характеризующиеся...

- а) большим объемом и умеренной интенсивностью
- б) локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений
- в) небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений

Отметьте все позиции

13. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:

- а) малую;
- б) среднюю;**
- в) большую;
- г) высокую.

14. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

15. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) епископу собора Святого Петра.

16. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

- а) 7 марта 1931 г.;
- б) 24 мая 1931 г.;
- в) 8 июня 1933 г.;
- г) 1 июня 1934 г.

17. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- а) 5 ступеней;
- б) 7 ступеней;
- в) 9 ступеней;
- г) 11 ступеней.

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11-метровый удар

19. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а) быстроты реакции.
- б) техники движений.
- в) скоростной силы.
- г) координации движений.

Отметьте все позиции

Задания в открытой форме.

20. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...

21. Путем открытого народного голосования 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата мира – 2018 по футболу. Им стал.....

Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

22. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх XXXI Олимпиады с видами спорта, в которых они достигли успехов, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1	плавание	А	Яна Кудрявцева
2	бокс	Б	Роман Власов
3	греко-римская борьба	В	Денис Аблязин
4	спортивная гимнастика	Г	Евгений Тищенко
5	художественная гимнастика	Д	Юлия Ефимова

Задание процессуального или алгоритмического толка.

23. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений...

1. Закрепление
2. Ознакомление
3. Разучивание
4. Совершенствование

- а) 1, 2, 3, 4
б) 2, 3, 1, 4
в) 2, 3, 4, 1
г) 4, 3, 2, 1

Задания, связанные с перечислениями.

24. Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для самоконтроля физического состояния. Ответ запишите в бланк ответов без сокращения слов. _____

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

25. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять различные физические упражнения необходимо научиться правильно их записывать в форме пиктограмм. Запишите графически следующие исходные положения:

1. Основная стойка	3. Упор, стоя на коленях	5. Стойка руки на пояс, ноги врозь
2. Стойка руки в стороны	4. Сед	6. Сед ноги врозь

